
MODEL *PHYSICAL ACTIVITY* BERBASIS PERMAINAN PADA DISABILITAS NETRA

¹ Andi Fatimatuz Zahra, ² Fajar Vidya Hartono, ³ Abdul Kholik

¹ Program Studi Olahraga Rekreasi, Universitas Negeri Jakarta

² Program Studi Olahraga Rekreasi, Universitas Negeri Jakarta

³ Program Studi Olahraga Rekreasi, Universitas Negeri Jakarta

⁴ Program Studi Olahraga Rekreasi, Universitas Negeri Jakarta

¹andi.fatimatuz@gmail.com, ²fajarvidya@yahoo.co.id, ³akholik@unj.ac.id

Recieved: Revised: Accepted:

ABSTRAK

Kegiatan aktivitas fisik disabilitas netra dengan membuat suatu program permainan modifikasi. Program ini dibuat dalam bentuk rekreasi terdapat unsur permainan di dalam nya. Tujuan dari dibuatnya permainan ialah untuk membuat kegiatan yang selama ini dianggap membosankan menjadi lebih bervariasi dan menarik, sehingga para disabilitas netra bisa melakukan kegiatan dengan senang bahkan berpotensi membuat mereka menjadi lebih aktif bergerak serta rajin melakukan aktivitas. Menurut Dick et al. (2005) mengembangkan model-model pengembangan yaitu model ADDIE, model tersebut terdiri dari lima tahapan pengembangan. Model yang melibatkan tahap-tahap pengembangan model dengan lima langkah atau fase pengembangan meliputi: *Analysis, Design, Development or Production, Implementation or Delivery and Evaluations*. Melihat hasil dari penelitian Model *Physical Activity* Berbasis Permainan Pada Disabilitas Netra dapat memberikan kontribusi yang baik bagi anak-anak disaat tidak ada kegiatan di Panti Sosial Bina Netra dan Rungu Wicara Cahaya Batin, memberikan kontribusi yang baik juga kepada pengelola Panti Sosial Bina Netra dan Rungu Wicara Cahaya Batin dalam proses penelitian ini. Sehubungan dengan produk yang di buat yaitu Model *Physical Activity* Berbasis Permainan Pada Disabilitas Netra, hal ini anak-anak sangatlah antusias dalam melakukan aktivitas fisik berbasis permainan, peneliti akan memberikan saran yang meliputi.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Permainan, Disabilitas Netra

ABSTRACT

Physical activity activities for blind people with disabilities by making a modified game program. This program is made in the form of recreation there is an element of play in it. The purpose of making games is to make activities that have been considered boring become more varied and interesting, so that blind people with disabilities can do activities happily and even have the potential to make them more active and diligent in doing activities. According to Dick et al. (2005) developed development models, namely the ADDIE model, the model consists of five stages of development. Models that involve the stages of model development with five steps or development phases include: Analysis, Design, Development or Production, Implementation or Delivery and Evaluations. Seeing the results of the research on the Game-Based Physical Activity Model on Blind Disability can make a good contribution to children when there are no activities at the Bina Netra Social Institution and Rungu Wicara Cahaya Batin, making a good contribution also to the managers of the Bina Netra Social Institution and Rungu Wicara Cahaya Batin in this research process. In connection with the product made, namely the Play-Based Physical Activity Model for Blind Disabilities, children are very enthusiastic in doing game-based physical activity, researchers will provide suggestions that include.

Keywords: *Physical Activity, Games, Visual Disability*

A. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang penting bagi kesehatan dan kesejahteraan manusia. Aktivitas fisik menjadi salah satu faktor dari luar yang mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani seseorang. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencegah berbagai penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan stroke. Melakukan aktivitas fisik secara baik, benar, terukur dan teratur dapat membawa manfaat bagi tubuh kita seperti memperlambat proses menjadi tua, lebih ceria, menghindari stress, percaya diri meningkat, tidak mudah lelah.

Pada umumnya kurang bergerak atau jarang beraktivitas akan menimbulkan dan menyebabkan cacatnya otot serta kematian global didalam rangka otot. Aktivitas fisik sangat dianjurkan karena bermanfaat bagi kesehatan otot dan fisik, banyak faktor pendukung menstabilkan mental dan menurunkan depresi. Menurut *World Health Organization (WHO)* aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global. (Sholihin & Sugiarto, 2016)

Permainan ialah suatu kegiatan yang menyenangkan biasa dilaksanakan untuk kepentingan kegiatan itu sendiri, kegiatan tersebut dilakukan tanpa paksaan dan dengan perasaan senang. Permainan merupakan suatu setting yang sangat bagus bagi perkembangan kognitif, khususnya pada aspek-aspek simbolis dan khayalan. Aspek simbolis dan khayalan ini terlihat ketika anak menirukan sesuatu yang dilihatnya sesuai dengan apa yang dipikirkannya. Permainan merupakan kegiatan yang ditandai dalam aturan serta persyaratan-persyaratan yang disetujui bersama dan ditentukan dari luar untuk melakukan kegiatan dalam tindakan yang bertujuan. Permainan juga memberikan kontribusi pada anak dalam belajar konsep dan aktivitas yang nyata dalam bermain. (Aulina, 2012)

Permainan dapat dilakukan oleh berbagai kalangan anak-anak hingga dewasa, bahkan orang yang penyandang disabilitas netra sekalipun. Disabilitas netra ialah individu yang memiliki hambatan baik sebagian maupun seluruhnya dalam fungsi penglihatannya sehingga tidak mampu melihat. Penyandang disabilitas netra khususnya bagi mereka yang buta sejak lahir, dapat mengalami berbagai macam hambatan dalam kehidupan sehari-hari.

Individu disabilitas netra rentan terhadap ketidakaktifan dalam melakukan kegiatan sehari-hari, dan anak disabilitas netra cenderung lebih sedikit aktivitas fisiknya dibanding teman disabilitas lainnya. Individu disabilitas netra membutuhkan lebih banyak bantuan dan perhatian dalam perkembangan psikologis dan fisiknya. Anak-anak disabilitas netra jika diberi alat yang tepat untuk mencoba, belajar dan berlatih, mereka dapat unggul dalam olahraga dan aktivitas fisik lainnya. Sejalan dengan pernyataan tersebut, penyandang disabilitas netra memiliki motorik yang rendah dan membutuhkan perlakuan yang lebih dibandingkan yang lain, namun jika diberi metode dan bentuk pendidikan jasmani yang lebih bervariasi dan efektif maka mereka akan memiliki kondisi fisik yang lebih baik. (Handayani & Kartiko, 2021)

Bagi orang dengan disabilitas netra, aktivitas fisik seringkali menjadi tantangan. Keterbatasan penglihatan membuat orang dengan disabilitas netra sulit untuk berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik yang biasa dilakukan oleh orang yang tidak memiliki disabilitas. Kurangnya kesadaran dan pengetahuan tentang cara berpartisipasi dalam aktivitas fisik juga menjadi hambatan bagi orang dengan disabilitas netra.

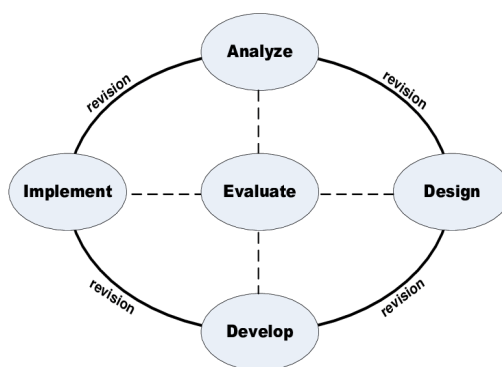
Manfaat dengan dibuat model aktivitas fisik berbasis permainan diharapkan dapat menjadi solusi dari kejenuhan dan kebosanan yang dirasakan selama ini, selain bagi

penyandang disabilitas netra. Model permainan ini juga bisa menjadi rujukan dan referensi bagi para peneliti dan pakar ilmu khususnya dalam kegiatan aktivitas fisik bagi penyandang disabilitas netra. Model permainan ini juga diharapkan dapat bermanfaat bagi orang tua untuk meningkatkan fisik anak.

B. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluations*). Untuk teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui berbagai tahap. Penelitian dan pengembangan merupakan metode penelitian yang digunakan untuk merancang produk baru dan menguji keefektifan produk yang sudah ada, serta mengembangkan dan menciptakan produk baru. (Albet Maydiantoro, 2019) penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektivanya. (Alkodri & Purnama, 2019)

Penelitian dan pengembangan merupakan suatu kegiatan atau langkah-langkah untuk menemukan, merumuskan, menghasilkan, menguji keefektifan produk, tertentu yang lebih baik, baru, efektif, efisien produktif, dan bermakna. Penelitian dan pengembangan memang diarahkan untuk menemukan pembaruan dan keunggulan dalam rangka efektivitas, efisiensi dan produktivitas suatu produk baru. (Mahfud & Fahrizqi, 2020)



Gambar : Langkah-langkah Pengembangan ADDIE
Sumber : (Branch, 2009). *Instruction design: The ADDIE Approach*. London: Springer. Hal.2

Analyze (Analisis)

Pada tahap ini peneliti melakukan observasi ke lapangan, yaitu Panti Sosial Bina Netra dan Rungu Wicara Cahaya Batin, Jl. Dewi Sartika No.9, RT.1/RW.4, Cawang, Kec. Kramat jati, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13630 dan melihat sarana prasarana yang ada pada Panti Sosial Bina Netra Dan Rungu Wicara Cahaya Batin, lalu mengamati aktivitas fisik apa saja yang biasa

dilakukan penyandang disabilitas netra dan permainan apa saja yang biasa dilakukan penyandang disabilitas netra. Terdapat permasalahan pada penyandang disabilitas netra yaitu mempunyai kesulitan atau keterbatasan dalam melakukan gerak, kurangnya pengetahuan tentang latihan aktivitas fisik yang bisa dilakukan melalui permainan.

Design (Desain)

Pada tahap ini peneliti membuat rancangan desain produk awal berupa instrument permainan untuk model *physical activity* berbasis permainan pada disabilitas netra, menentukan alat yang sesuai dengan karakteristik subjek dan menentukan jadwal pelaksanaan penelitian.

Development (Pengembangan Model)

Pada tahap ini setelah membuat desain, pembuatan produk awal yaitu dengan membuat 16 permainan. Peneliti melakukan validasi ke 3 dosen agar dosen ahli mengetahui model seperti apa yang peneliti buat dan sekaligus menjadi validasi awal sebelum peneliti ke lapangan.

Implementation (pelaksanaan)

Tahap pelaksanaan produk yang telah divalidasi dosen ahli diterapkan dalam situasi nyata dengan kegiatan langsung. Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap implementasi, yaitu menerapkan 16 model permainan yang sudah dibuat sebelumnya untuk memperoleh gambaran tentang tingkat keefektifan, kemenarikan dan efisiensi kebutuhan. Setelah menerapkan produk selanjutnya dilakukan wawancara dan observasi untuk mendapatkan hasil serta tercapainya tujuan atau kompetensi yang diharapkan.

Evaluate (evaluasi)

Pada tahap ini setelah peneliti melakukan uji coba lapangan, lalu lanjut dengan tahap evaluasi. Tahap ini mengkonsultasikan hasil uji coba peneliti kepada dosen ahli dan dosen pembimbing, setelah evaluasi dan memperbaiki atau revisi akan terlihat kelemahannya. Peneliti kemudian konsultasi dengan dosen menerima masukan dan saran dosen ahli agar mengurangi kelemahan dan mencoba memperbaiki desain.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN (Cambria, 12pt Bold)

Hasil dari rancangan model *physical activity* melalui model *physical activity* berbasis permainan pada disabilitas netra, di tulis dalam bentuk buku panduan model *physical activity* berbasis permainan pada disabilitas netra. Buku tersebut berisi model permainan *physical activity* berupa permainan kelompok dan individu yang telah di validasi dan sudah di urutkan dari jenis nya dari model pertama hingga terakhir, di harapkan dapat mencapai tujuan yang sesuai.

Model *physical activity* berbasis permainan pada disabilitas netra diujicobakan kepada anak disabilitas netra di Panti Sosial Bina Netra dan Rungu Wicara Cahaya Batin. Hasil dari analisis kebutuhan menunjukkan bahwa anak-anak sangat senang dan bersemangat mengikuti permainan yang berikan oleh peneliti. Dengan menerapkan model *physical activity* berbasis permainan pada disabilitas netra, anak-anak akan lebih senang melakukan aktivitas fisik atau permainan di luar ruangan dan tidak hanya melakukan kegiatan di dalam kamar, seiring perkembangan zaman maka diperlukan model *physical activity* berbasis permainan pada disabilitas netra.

Hasil akhir dari produk model *physical activity* berbasis permainan pada disabilitas netra setelah dilakukan penelitian dapat disimpulkan bahwa model permainan yang di terapkan layak dan sesuai dan hasil akhir produk model *physical activity* berbasis permainan pada disabilitas netra dikemas dalam bentuk buku. Buku tersebut dapat dilihat oleh para pelatih atau disabilitas netra dengan tujuan sebagai bahan untuk menambah dalam proses melakukan aktivitas fisik berbasis permainan.

Model Draft Final

No .	Nama Model Permainan	Kriteria
1.	Hadang Bola	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak disabilitas netra.
2.	Bola Kolong	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak disabilitas netra

3.	Temukan Bunyi	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak disabilitas netra
4.	Bola Target	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak disabilitas netra
5.	Lingkaran Bertali	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak disabilitas netra
6.	Menjatuhkan Kaleng Susun	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak disabilitas netra
7.	Berdiri Bersama	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak disabilitas netra
8.	Kereta Berbunyi	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak disabilitas netra
9.	Tali Berlari	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak disabilitas netra
10.	Jongkok dan Melompat	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak disabilitas netra
11.	Pijak Bintang	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak disabilitas netra
12.	Ular Makan Ekor	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak disabilitas netra
13.	Bola Gawang 3on3	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak disabilitas netra

14.	Estafet Bola	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak disabilitas netra
15.	Gebuk Gantung	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak disabilitas netra
16.	Lempar Balon	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak disabilitas netra

D. SIMPULAN

Berdasarkan dari semua data yang di peroleh dari hasil validasi ahli, uji coba dan juga pembahasan dari hasil penelitian, penelitian ini menarik kesimpulan bahwa Model *Physical Activity* Berbasis Permainan Pada Disabilitas Netra ini dapat di terapkan. Pada penelitian ini didapatkan 16 model *physical activity* berbasis permainan yang dapat di terapkan. Pengembangan model yang di peroleh secara keseluruhan dari ahli permainan menyatakan bahwa model yang di buat termasuk dalam kategori sesuai dan layak digunakan. Peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa Model *Physical Activity* Berbasis Permainan ini dapat diterapkan pada anak anak disabilitas netra. Pada penelitian ini didapatkan 16 model permainan untuk aktivitas fisik yang sesuai dan layak diterapkan.

Keunggulan dari permainan ini adalah bisa dengan mudah dimainkan oleh anak-anak disabilitas netra, tidak memerlukan alat yang sulit ditemukan dan menjadi melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan serta memiliki banyak manfaat yang didapatkan. Tujuan utama dari permainan ini yaitu untuk meningkatkan mobilitas gerak, memanfaatkan waktu luang dan menghilangkan rasa jenuh saat tidak ada kegiatan di Panti Sosial Tuna Netra dan Rungu Wicara Cahaya Batin.

E. SARAN

Sehubung dengan kesimpulan hasil penelitian dan implikasi temuan-temuan yang diuraikan sebelumnya maka di sarankan :

1. Bagi anak disabilitas netra diharapkan dengan adanya model *physical activity* berbasis permainan pada disabilitas netra dapat menarik anak-anak disabilitas netra untuk beraktivitas atau bermain di luar ruangan dari pada hanya bermain seharian di dalam kamar.
2. Bagi panti sosial diharapkan bisa menjadi acuan untuk mengajak anak bermain atau beraktivitas di luar ruangan.
3. Untuk peneliti diharapkan bisa menjadi motivasi dan di harapkan dapat mengembangkan model *physical activity* berbasis permainan pada disabilitas netra lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Albet Maydiantoro. (2019). Model-Model Penelitian Pengembangan (Research and Development). *Jurnal Metode Penelitian*, 10, 1–8.
- Alkodri, M. N., & Purnama, A. (2019). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Android dengan App Inventor pada Mata Kuliah Bahasa Pemrograman. *E-Tech*, 07(02), 1–13.
- Aulina, C. N. (2012). Pengaruh Permainan Dan Penguasaan Kosakata Terhadap Kemampuan Membaca Permulaan Anak Usia 5-6 Tahun. *Pedagogia : Jurnal Pendidikan*, 1(2), 131–144. <https://doi.org/10.21070/pedagogia.v1i2.36>
- Branch, R. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. Springer.
- Handayani, D. T., & Kartiko, D. C. (2021). Evaluasi Pengembangan Media Painting Stone Pada Siswa Disabilitas Netra. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume*, 09(01), 273–278.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.33365/.v1i1.622>
- Sholihin & Sugiarto, 2016. (2016). Analisis Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Dalam Memanfaatkan Waktu Luang. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(4), 34–37.